



معاونت دانشجویی دانشگاه شهید چمران

مرکز مشاوره دانشجویی

## پنجره جوهری دریچه ایی به سمت خودشناسی و خودآگاهی



خود خودتان را چقدر می شناسید؟ دیگران شما را تا چه اندازه می شناسند و آیا فرصت و اجازه این شناخت را به دیگران داده اید! تا به حال شده است در جلسه ایی مهم نتوانید به خوبی از خود دفاع کنید چون فقط نمی دانید چرا ناگهان اعتماد به نفستان افت کرده است !

اگر تاکنون به این موضوع فکر نکرده یا ساده از کنارش گذشته اید پیشنهاد می کنم با پنجره جوهری آشنا شوید.

پنجره جوهری اشاره به جوهره و اعماق وجودی انسان دارد که از نام ارائه کنندگان آن ، جوزف لوفت و هری اینگهام ، اقتباس شده است و شخصیت هر فرد را در ۴ بخش آشکار، پنهان، کور و تاریک تعریف و مشخص می سازد.

<b>خود آشکار</b> شناخته برای خود شناخته برای دیگران	<b>خود کور</b> ناشناخته برای خود شناخته برای دیگران
<b>خود پنهان</b> شناخته برای خود ناشناخته برای دیگران	<b>خود تاریک</b> ناشناخته برای خود ناشناخته برای دیگران

معمولا خود عمومی (مجموع چهار خود پنجره جوهری) کوچکترین قسمت از شخصیت هر کدام از ما را تشکیل می دهد که ما به کمک آن با دیگران ارتباط برقرار می کنیم و اغلب سوء تفاهمات و مشکلات در روابط بین فردی هم به همین دلیل رخ می دهد. می توانیم این مشکل را اولاً با خود گشودگی ( شناسایی خود به دیگران) برای محدود کردن خود خصوصی و ثانیاً با گرفتن بازخورد از دیگران برای محدود کردن خود کور، برطرف سازیم . از تعامل ما با دیگران و در ارتباط با یکدیگر شخصیت ما شکل گرفته و به طبع آن می تواند با ارتباط موثر یا غیر موثر ابراز گردد.

### خود آشکار ( شخصیت گشوده و روشن )

این قسمت شامل جنبه هایی از شخصیت و رفتار فرد است که توسط خود و دیگران شناخته شده است. نشان دهنده گشودگی عمومی فرد نسبت به دیگران و نمایانگر میل او برای شناخته شدن توسط دیگران می باشد. بسیاری از خصوصیات ما مانند رفتار، کردار و گفتار در اثر نزدیکی با دوستان و همکلاسی ها قابل

آدرس : معاونت دانشجویی دانشگاه شهید چمران

جنب درماتگاه – مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۳۷۳۷۰۰۴

تعریف است. آنهایی که در دانشگاه، خانواده و جامعه دارای تلاش و خلاقیت مداومند، اعتماد جامعه و نزدیکان خود را میتوانند به سادگی حاصل کنند و شخصیت افراد در نتیجه تلاش آنها آشکار می‌گردد.

### خود مات یا شخصیت پنهان (خصوصی)

این قسمت شامل جنبه‌هایی از شخصیت و رفتار فرد است که برای خود فرد شناخته شده ولی برای دیگران شناخته شده نیست. دیگران تصویر ماتی از فردی بینند به طور مثال ویژگی دروغ گفتن در این بخش قرار می‌گیرد. ممکن است یک شخص صاحب استعداد، لیاقت و توانایی باشد اما بر مبنای عوامل روانی نتواند یا نخواهد نتایج تجارب خود را به دیگران نمایش دهد، لذا شخصیت او از دیگران پنهان می‌ماند. بنابراین جهت آزمون لیاقت و استعداد او باید پنجره‌های خاصی را باز کرد تا در محیط تعاملی و با رعایت اصول ارتباط موثر به گشودگی خود پردازد. قابل توجه است که در ارتباط موثر بیشترین بحث به این ناحیه مرتبط است زیرا با حریم شخصی افراد سر و کار دارد.

### خود یا شخصیت کور

این قسمت شامل جنبه‌های از شخصیت و رفتار فرد است که برای خود فرد شناخته شده نیست و لی برای دیگران شناخته شده است. این بعد از فرد مانند شخصی کور عمل می‌کند که قادر به دیدن زشتی‌های خود نیست. به طور مثال، ویژگی‌های خساست یا حماقت در این ناحیه جای می‌گیرند. برخی انسانها به فعالیت اکثر مردم متعرض و منتقدند اما توانایی دید مشکلات خود را ندارند، لذا در صورتیکه به کار و فعالیت عملی مبادرت کنند آهسته آهسته ابعاد بخش کور شخصیتشان روشن شده و بدین وسیله می‌توانند خود را از گرداب گرفتاری تنگ نظری و عقده‌های محرومیت نجات دهند.

### خود تاریک یا شخصیت ناشناخته

شامل جنبه‌هایی است که هم برای خود فرد و هم برای دیگران ناشناخته است، ویژگی‌هایی که در ناخودآگاه فرد نقش بسته است و شاید برای شناخت آنان بتوان با همراهی و کمک یک روانشناس چرایی و چگونگی آنها را شناسایی نمود. زمانیکه عرصه پنجره کور وسعت یافت، انسان به منفی اندیشی و بدبینی دیگران اعتماد پیدا کرده و یک بخش مهم

شخصیت انسان هم به خودش و هم به جامعه تاریک می‌گردد. در صورتیکه عرصه تاریک و کور بازسازی و اصلاح شود و عرصه آشکار وسعت یابد، بطور آهسته اعمال و رفتار منفی اش هم به خودش و هم به دیگران معلوم شده و به این وسیله از وهم و گمراهی نجات می‌یابد.

با بررسی پنجره جوهری به این نتیجه می‌رسیم که پیشرفت در هر ارتباط صمیمانه‌ای نیازمند پاره‌ای افشا شدن است. به بیان دیگر اگر می‌خواهید در یک رابطه دوستانه پیروز و موفق باشید حتما میزانی از احساسات، امیال، نگرش و جنبه‌های خصوصی زندگی خود را برای طرف مقابل افشا کنید. البته آگاه باشید که این کار بر حسب قاعده پیچیده‌ای انجام پذیرد. در روزها یا ماههای اولیه پیوند روابط دوستانه در حالت ظریف و شکننده‌ای قرار دارند پس برای افشا خود نیاز به سطح مطلوبی از تعادل و استحکام رابطه دارید. افزایش یکطرفه خودافشایی زیانبار بوده و این امر نیاز به حرکت دوطرفه دارد. خود افشایی را به تدریج و بر حسب تقاضا انجام دهید.

همچنان که به شناخت پنجره جوهری خود می‌پردازید به نکات ذیل توجه نمایید:

- به نحوه نگرستن و نگرستان به دنیای اطراف توجه داشته باشید.
- برای چگونه زیستن خود چرایی بیابید آنگاه تصمیم بگیرید چگونه زندگی کنید.
- احساسات مثبت و منفی خود را نسبت به رفتارشان دائماً مورد بازبینی قرار دهید.
- با خود رو راست باشید و به سطح خودآگاهی نزدیک شوید و بدانید خودآگاهی هدف نیست بلکه مسیر است.

حسین حساوی

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی